

## Nächste Kurse von Verena Höfler

### MBSR 8-Wochenkurs Samstag Vormittag (Präsenz) KK-zertifiziert

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen (§ 20 SGB V) anerkannt und wird teilweise/gänzlich erstattet.

Weitere Infos unter: <https://kopfausdemsand.de>

**Beginn:** 24.01.2026    **Ende:** 14.03.2026

**Uhrzeit:** 09:45-12:00 Uhr

#### Adresse

Cozy Park (Schwanthalerhöhe)

Parkstr. 31

80339 München

### Achtsames Selbstmitgefühl 8-Wochenkurs Sonntag Vormittag (Präsenz) KK-zertifiziert

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Der Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen (§ 20 SGB V) anerkannt und wird teilweise/gänzlich erstattet.

Weitere Infos unter: <https://kopfausdemsand.de>

**Beginn:** 25.01.2026    **Ende:** 15.03.2026

**Uhrzeit:** 10:30-12:00 Uhr

#### Adresse

Cozy Park (Schwanthalerhöhe)

Parkstr. 31

80339 München

### Selbstmitgefühl 8-Wochenkurs Montag Abend (Online-Live)

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

In diesem 8-wöchigen Kurs werden wir uns durch die Themen Stressbewältigung, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl bewegen. Durch vielfältige Reflexionsübungen, Vorstellungen aus der Stressforschung und Meditationen nähern wir uns einer für uns gesunden achtsamen und mitfühlenden Haltung an. Die Einheiten dauern jeweils 90 Minuten im Rahmen einer Gruppe aus 4 bis 12 Personen. Folgende Meditationen sind beispielsweise Bestandteil des Kurses: Atemmeditation, Selbstmitgefühlspause, Bergmeditation, Mitgefühl für andere Personen. Wir werden uns mit unserer inneren kritischen Stimme auseinander setzen und ein größeres Verständnis für unsere Schwächen und Fehler entwickeln.

Dieser 8-Wochenkurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und wird bei regelmäßiger Teilnahme (min. 7 der 8 Einheiten) bezuschusst oder sogar gänzlich erstattet.

**Beginn:** 23.02.2026    **Ende:** 20.04.2026

**Uhrzeit:** 19:45 - 21:15 Uhr

**Adresse**

Online-Live

via Zoom

**Selbstmitgefühlswochenende (Präsenz) KK-zertifiziert**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Du bist daran interessiert, achtsamer und mitfühlender zu werden? Es gibt immer wieder Situationen, in denen dich deine innere kritische Stimme abwertet, klein redet oder dir ein schlechtes Gewissen bereitet? Oft tauchen bei dir Gedanken auf wie z.B. „Ich kann das nicht.“, „Ich bin nicht gut genug.“ oder „Ich habe versagt.“ und du möchtest dir endlich mehr zugestehen oder etwas verzeihen? Bei Triggerpunkten, die andere Menschen immer wieder in dir auslösen, möchtest du weniger ausrasten oder eben innehalten können? Möchtest du einfach präventiv dafür sorgen, dass du anderen, aber vor allem auch dir mitfühlender begegnest? Dann ist dieser Kurs vielleicht etwas für dich! Die Grundlagen des achtsamen Selbstmitgefühls intensiv an einem Wochenende kennen lernen und erforschen.

Es handelt sich nicht um einen klassischen MSC- oder MBCL-Kurs, sondern um ein eigenständiges Format, welches Inhalte aus mehreren Achtsamkeits- und Mitgefühlskonzepten vereint (MBSR, MSC, MBCL, IFS, positive Neuroplastizität).

Der Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen (§ 20 SGB V) anerkannt und wird teilweise/gänzlich erstattet. Weitere Infos unter: <https://kopfausdemsand.de>

**Beginn:** 21.03.2026    **Ende:** 22.03.2026

**Uhrzeit:** 10:00 - 16:00 Uhr

**Adresse**

Cozy Park (Schwanthalerhöhe)

Parkstr. 31

80339 München

**Achtsamkeitswochenende (Präsenz) KK-zertifiziert**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Die Grundlagen der Achtsamkeit intensiv an einem Wochenende kennen lernen und erforschen.

Der Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen (§ 20 SGB V) anerkannt und wird teilweise/gänzlich erstattet. Weitere Infos unter: <https://kopfausdemsand.de>

**Beginn:** 28.03.2026    **Ende:** 29.03.2026

**Uhrzeit:** 10:00 - 16:00 Uhr

**Adresse**

Cozy Park (Schwanthalerhöhe)

Parkstr. 31

80339 München